

H&S

Este DVD só está disponível com a banda sonora em inglês.

Traduzimos o guião em vários outros idiomas para os não falantes de inglês.

Cada secção do guião tem um número. O mesmo número aparece no visor do DVD quando essa parte do guião está a ser falada.

Esta não é uma solução ideal, mas esperamos que lhe permita ter uma melhor compreensão do tópico deste DVD.

1. Imagem na Tela. Título: A saúde e a segurança no lugar de trabalho

2. A saúde e a segurança no lugar de trabalho é uma parte de vital importância na gerência e o trabalho dentro de qualquer empresa. Algumas pessoas as vêem como um inconveniente, excesso de burocracia e um obstáculo para acabar um trabalho, mas não é.
3. Devemos ter em mente que os acidentes às vezes são só isso, um acidente, imprevisíveis. Mas o maior propósito da saúde e a segurança é que todos possamos aspirar a evitar todos os riscos previsíveis no lugar de trabalho, e fazer tudo o que seja viável, razoável e possível para evitar os acidentes.
4. As normas e regulações que vamos discutir neste programa são não só efetivas, formas comprovadas de proteger sua segurança, se não estritos requisitos legais, os quais, se são aplicados de forma efetiva, continuarão assegurando que o Reino Unido seja o ambiente de trabalho mais seguro na Europa. Além disso, poderiam salvar-lhes a vida. Tem de valer a pena prestar-lhe atenção, não achais?

5. Imagem na Tela Título: Os acidentes no trabalho

6. Em geral os acidentes no trabalho estão causados por uma de duas coisas – por ações perigosas ou por condições perigosas. As ações

perigosas são coisas como levar o equipamento de proteção pessoal errado ou usar técnicas de manipulação manual, algo que vocês ou outra pessoa não tenhais feito corretamente. As condições perigosas podem incluir o chão escorregadio ou o lixo, que pode causar riscos de tropeçar; descuidos gerais cuja responsabilidade de ser corrigidos é de todos.

7. Ambas, tanto as ações como as condições perigosas, são facilmente evitáveis a traves do sentido comum e uma boa gestão interna. Se virem algo perigoso, ou a alguém se comportando ou trabalhando de uma forma perigosa, peguem a responsabilidade de fazer algo ao respeito. Isto implica não somente limpar vertidos ou recolher o lixo, embora seja importante. Alem disso, implica comprovar que as proteções estão instaladas apropriadamente antes de começar a trabalhar, que as pessoas estão totalmente treinadas no equipamento que usam etc. A maioria de sentido comum, mas mesmo assim, facilmente passadas por alto.
 8. Nunca tenham medo de desafiar a alguém que acham que esteja atuando de forma perigosa, e sempre comuniquem qualquer anomalia a um supervisor ou ao diretor.
 9. A continuação se detalham uns quantos exemplos de ações e condições perigosas. Dar-lhes uma olhada e decidir se são ações perigosas ou condições perigosas.
 10. **Imagem na Tela** : Consulte o material da secção "*Hazard Spotting*" ("Localização do Perigo") no menu principal antes de prosseguir. Procure todos os actos inseguros possíveis ou potenciais ou condições inseguras.
-

11. **Imagem na Tela** Título:: A avaliação de riscos

12. A Avaliação de Riscos é fundamental para a saúde e a seguridade. A Avaliação de Riscos é, em muitos aspectos, o ponto de partida para gerir a saúde e a seguridade no trabalho, e, mesmo sendo num primeiro termo responsabilidade do empregador levar a cabo estas avaliações, todos podemos contribuir ao processo de avaliação de riscos.
13. Antes que nada devemos considerar duas coisas – que constitui um perigo e que constitui um risco?
14. É um pouco complicado de entender a primeira vez, mas basicamente, um perigo é algo que poderia causar um acidente e um risco é uma estimativa das probabilidades de que esse acidente realmente aconteça e de como de grave seria se acontecesse. Confuso? Talvez um exemplo ajude a explicá-lo.
15. Uma faca de filetar afiada pode causar um dano – estamos todos de acordo. Mas só pode causar um dano se está sendo usada. Então, a faca é o perigo, e as probabilidades de cortar-se quando a usarmos, o risco.
16. Agora bem, devemos ter em conta o alcance do risco para decidir se é aceitável. Se a faca é guardada adequadamente num porta-facas então há um mínimo a inexistente risco de que cause algum dano. Se a faca está sendo usada corretamente por alguém treinado para usá-la, o qual leva o equipamento de proteção pessoal adequado, então o risco aumenta, mas é ainda aceitável. Se alguém está correndo por todo o lugar de trabalho movendo uma faca no ar, isto é claro e totalmente inaceitável. Um exemplo extremo, mas ilustra os métodos básicos de avaliação de riscos.
17. Um risco potencial no campo dos fritos são as batatas para fritar que não tenham sido escorridas totalmente depois de passá-las por uma solução seca branca. A água residual deixada nas batatas se esquentará extremamente rápido quando as batatas se jogarem no azeite quente. Isto faz que o azeite ferva instantaneamente e haja um risco real de que o azeite quente se transborde. Isto também mostra o problema de ter azeite de mais na fritadora, para começar.
18. Uma vez que começam a pensar sobre os riscos e a probabilidade e gravidade potencial dos resultados, percebem rapidamente que há muitos fatores que podem multiplicar o tamanho do perigo, e tristemente, muitos destes fatores seriam totalmente evitáveis se simplesmente usássemos mais o sentido comum.
19. Passemos agora ao processo de avaliação de riscos, que contém cinco passos básicos.

20. Passo um: Observar uma tarefa ou atividade e identificar com precisão todos os perigos que possam dar-se a consequência dessa tarefa ou atividade.
21. Passo dois: Identificar a qualquer pessoa que possa verse afetada por esses perigos. Isso inclui a qualquer pessoa que esteja levando a cabo a tarefa. Além disso, incluir às outras pessoas que trabalhem perto deles, visitantes e outros.
22. Passo três: Quê medidas de controlo existentes são aplicadas? Há proteções ao redor da maquinaria perigosa? Está o pessoal devidamente treinado? Leva posto o equipamento protetor? Etc...
23. Passo quatro: Quantificar o risco calculando a probabilidade e a gravidade.
24. Passo cinco: Decidir que outra ação é necessária para reduzir o nível de riscos, e priorizá-la.
25. A ley estabelece que se uma empresa tem mais de cinco pessoas empregadas, então, todas as descobertas de importância devem ser registradas. Contudo, sempre é boa idéia registrar todas as descobertas de importância independentemente do tamanho da empresa; se algo sai mal os registros por escrito podem ser de ajuda em muitas circunstâncias. As avaliações dos riscos não têm por que ser documentos compridos e detalhados. – ocupam pouco mais de um lado ou dois de um A4.
26. Os mais observadores de entre vocês terão percebido que no passo três mencionamos os “controles existentes”, o quê são?
27. Os controles existentes são normas e praticas que já aplicam, coisas como a formação do pessoal e a manutenção regular, que serão adequados para tratar com os riscos que estão avaliando. Normalmente os perigos de menor importância e os toleráveis não precisam de mais ações se os controles existentes são adequados. Os riscos moderados ou substanciais, mesmo aplicando controles, precisam que tomem mais medidas para reduzir o nível de riscos.
28. Na pratica isto normalmente significa algo tão simples como um equipamento de proteção adicional ou mais treinamento para o pessoal, mas cada perigo tem de ser avaliado e tratado de forma individual.
29. A melhor forma de tratar um perigo é eliminá-lo, mas se isto não é possível, então a outra opção para reduzir este risco potencial é a substituição ou o isolamento, como por exemplo, substituindo uma iluminação de 240 volts por uma de 12 volts perto de um mostrador de peixe fresco. Pôr uma proteção à maquinaria perigosa isolará o perigo do trabalhador.

30. Se não podem eliminar, substituir ou isolar o perigo, então talvez possam controlá-lo. A ventilação pode ser usada para controlar os fumos tóxicos, e o equipamento de proteção pessoal pode controlar coisas como as temperaturas extremas. Sempre há uma forma de reduzir o perigo. O controle definitivo é a disciplina – as normas, as regulações, as sinalizações, os cartéis e as apelações ao sentido comum são todas formas de disciplina.
31. Agora considerem estes exemplos de trabalho em processo e façam sua avaliação de riscos.
32. **Imagem na Tela** : Consulte o material da secção “*Hazard Spotting*” (“Localização do Perigo”) no menu principal antes de prosseguir. Procure todos os actos inseguros possíveis ou potenciais ou condições inseguras.
-
33. **Imagem na Tela** Título: O Equipamento de Proteção Pessoal
34. O equipamento de proteção pessoal ou EPP, como é chamado comumente, tem sido desenhado e desenvolvido durante muitos anos para assegurar a melhor proteção possível frente aos perigos potenciais sem impossibilitar o trabalho enquanto se veste. Todos conhecemos coisas como os óculos de proteção, os tampões de ouvidos e as botas com pontas protetoras metálicas e contra que são efetivos, mas na indústria do peixe há um EPP mais especializado que deveriam conhecer.
35. As luvas de cota de malha ou as de Kevlar são uma proteção extremadamente efetiva quando se usam facas afiadas. As luvas de borracha protegem contra os produtos químicos corrosivos; e como há temperaturas extremas associadas com este trabalho, particularmente de frio extremo, os aquecedores do corpo e outras roupas isoladoras são muitas vezes essenciais.
36. O seu empregador tem que prover-lhes de forma gratuita de todo o EPP necessário e vocês têm que leva-lo posto – não é opcional, é um requisito legal. Deveriam informar a um supervisor se algum destes se dana, desgasta ou é inadequado para sua função.
37. Por estranho que pareça, o vestir uma bata branca, um chapéu e uma rede de cabelo não é para proteger-lhes enquanto trabalham, nem é um tipo de uniforme. É para proteger aos alimentos de vocês durante o processo de manufaturação. Deve haver suficientes sinalizações pelo lugar de trabalho para lembrar-lhes quê EPP devem vestir em qualquer parte do lugar de trabalho, para que sempre saibais onde estão, quê devem vestir e por quê.
38. Aqui há alguém em uma situação de trabalho vestindo o correto EPP – do que lhe protege cada peça?

39. **Imagem na Tela** Título: A Seguridade no Lugar de trabalho.

40. Há algo chamado o regulamento de 1992 no lugar de trabalho, abre parêntese, saúde, seguridade e bem-estar, fecha parêntese. É uma regulação do governo e, basicamente, explica em termos muito claros as responsabilidades dos seus empregadores referentes à sua seguridade enquanto estão no trabalho. Cobre coisas como a estabilidade e a idoneidade do edifício no que estão trabalhando, assegurando-se de que se mantem de forma apropriada, e de se o lugar de trabalho está adequadamente iluminado e ventilado, esse tipo de coisas.
41. Agora bem, enquanto que o seu empregador tem a responsabilidade de se assegurar de que estão o mais seguros possível, vocês têm que cumprir a sua parte também. Informar ao seu supervisor de qualquer coisa que vejam e seja perigosa ou esteja suja ou fora do lugar, ou mesmo se algo parece não estar bem. A vigilância é vital para a manutenção do lugar de trabalho. Vital ademais é uma boa gestão interna. É uma questão de sentido comum e de ir limpando ao ir sujando. Guardar e amontoar as coisas corretamente e de forma segura, limpá-las ou assegurá-las e informar do perigo de escorregar ou tropeçar. Manter os corredores e caminhos de passagem desimpedidos; comprovar se há desgastes e rasgões nos equipamentos ou EPP e se áreas como os lavabos, a cozinha ou as facilidades para lavar as mãos estão sujas ou não em perfeitas condições, digam-no a alguém.
42. Só uma breve menção aos sinais de seguridade. Vêm em cinco formas diferentes e cinco cores diferentes e funcionam de forma parecida aos sinais de trafego. Há muito para ver em detalhe num programa tão curto como este, mas basicamente – o Vermelho é para o perigo, o Amarelo ou Âmbar significa ter cuidado, o Verde é para a seguridade e o Azul significa “têm de fazê-lo”.
43. Respeito à forma: circular com um limite vermelho significa proibição, por exemplo, não fumar, triangular é um aviso, circular e azul indica que algo é obrigatório e os sinais de emergência são verdes. Há além disso sinais de incêndio que avisam de possíveis perigos de incêndio e dizem-lhes onde está armazenado o equipamento contra incêndios.
44. Sei que tudo isto é muito para aprender, mas todos os sinais são claros e precisos, e se dão conta do significado de todas elas em seguida. O importante é que façam o que dizem quando os virem.
45. Aqui há alguns sinais in situ, identifica-los e indicar o que significam.

46. **Imagem na Tela** Título: O Equipamento de Trabalho

47. Quase todo o mundo trabalha com algum tipo de equipamento cada dia. E praticamente todas as peças de um equipamento têm a capacidade de ser estragadas de algum modo. Os perigos de trabalhar com uma faca ou ferramenta de corte são óbvios, mas há perigos potenciais mesmo com coisas aparentemente inofensivas. Mesmo uma caixa de cartão, se contém algo suficientemente pesado, pode esmagar-lhes as mãos ou os dedos.
48. No seu lugar de trabalho os perigos dos equipamentos podem ser separados em dois grupos de forma ampla – perigos mecânicos e perigos não mecânicos. Os perigos mecânicos podem incluir as serras de banda ou as fitas transportadoras, algo que tenha partes móveis perigosas. Pensem no equipamento que vêm todos os dias. Estão potencialmente expostos a esmagamentos, fraturas, cortes, enredos, choques, facadas ou perfurações.
49. Parece duro e o é. O equipamento mecânico é extremamente perigoso e completamente implacável – Se fazem algo mal a máquina não sabe que está fazendo-lhes um dano e não parará. As feridas que possam sofrer podem afetar-lhes seriamente pelo resto da sua vida. Usem sua informação, usem seu EPP e sobre tudo usem o sentido comum para evitar se expor ao perigo.
50. Os perigos não mecânicos são um pouco menos aparentes e algo menos dramáticos, mas igual de perigosos. De novo apresentam-se de muitas formas – choques elétricos, queimaduras, barulho excessivo, baixas temperaturas, vibrações. De novo todos estes estão ao nosso redor e todos eles podem causar-lhes danos ao longo prazo. Frequentemente tomam uma forma mais sutil que os perigos mecânicos e assim de alguma forma leva mais cuidar-se deles.
51. As regulações encaminhadas a controlar os perigos dos equipamentos de trabalho são aplicáveis ao seu lugar de trabalho e devem ser cumpridas estritamente. Estão compostas de quatro áreas principais. Primeiro, todo o equipamento de trabalho têm de ser o apropriado para o propósito que se deseja e o ambiente no que está sendo usado. Segundo, todo o equipamento deve ser inspecionado e mantido, isto se faz regularmente e de acordo com as normas governamentais vigentes. A continuação, a formação – qualquer pessoa que vá usar o equipamento tem de ser formada adequadamente na sua operação. E finalmente, as medidas de seguridade têm de ser aplicadas. Isto significa que as serras de banda devem ter as proteções postas, e as fitas transportadoras devem ter botões de parada de emergência, esse tipo de coisas.
52. Dêem uma olhada a estes equipamentos de trabalho e identifiquem a natureza do perigo e quantifiquem o risco que apresentam. Quê medidas usarão para controlar os riscos?

53. Imagem na Tela Título: Os incêndios

54. Para compreender como prever um incêndio precisamos primeiro compreender qual é a sua causa, e como se propaga. Podemos explicá-lo usando algo chamado o triângulo do incêndio. Para que um incêndio comece são precisas três coisas – combustível, oxigênio e calor. O combustível pode ser um material sólido como papel ou madeira. O oxigênio está ao nosso redor no ar que respiramos; e o calor pode vir de coisas como as chamas ou as faíscas. Estas três coisas formam o triângulo do incêndio e vocês só têm que eliminar um deles para extinguir um incêndio.
55. Eliminam o oxigênio afogando as chamas, eliminam o calor por esfriamento e eliminam o combustível privando-o ao incêndio. Há varias formas de consegui-lo e estão determinadas pelo tipo de incêndio ao que se enfrentam. Par ajudar-lhes a decidir, os incêndios estão divididos em varias categorias.
56. Os incêndios de Classe A são na maioria de materiais sólidos tais como a madeira, o papel, os tecidos e os plásticos. Extinguem-se melhor com um extintor de água ou espuma, mesmo assim, um extintor de pó seco também servirá.
57. Os incêndios de Classe B envolvem líquidos inflamáveis e gases tais como a gasolina, o azeite e as gorduras. Se apagam com um extintor de espuma ou de pó seco.
58. Os incêndios de Classe C envolvem equipamentos elétricos acesos e o perigo de eletrocussão. Não devem usar um extintor de água num incêndio de Classe C. Usem um extintor de dióxido de carbono (CO₂).
59. Os incêndios de Classe D quase com certeza não afetarão ao seu lugar de trabalho, já que envolvem metais candentes.
60. No entanto, os incêndios de Classe F serão de interesse específico para qualquer pessoa que use azeite e gorduras de cozinhar. Os incêndios das fritarias são um risco evidente e constante nas fritarias de peixe e nos restaurantes. Devem apagar-se com extintores de produtos químicos líquidos. Os produtos químicos reagem com a gordura ou o azeite na fritadora e formam uma crosta que afoga o incêndio.
61. Além dos extintores de incêndios podem encontrar cobertores contra incêndios ou mangueiras enroladas. As mangueiras obviamente fazem o mesmo trabalho que os extintores e devem usar-se nos incêndios da categoria 1. As mantas contra incêndios só devem usar-se em pequenos incêndios de materiais sólidos, incêndios de roupas ou incêndios de azeite dentro de algo como uma panela de fritar batatas. Não as usem nunca em incêndios de maior tamanho.
62. Deve treinar-se a todo o pessoal no uso dos extintores, das saídas de emergência e dos procedimentos de resposta em caso de emergência

da sua empresa, que cobre coisas como o uso do alarme de incêndios, o lugar do ponto de reunião e os listados. .

63. A regra básica a recordar no caso de um incêndio é – saiam fora, chamem aos bombeiros, e fiquem fora.
64. Bem, isso é tudo da minha parte. O próximo passo é fazer uma prova ou teste curto. Já sei que não gostam de testes, poucas pessoas gostam deles, mas se querem um certificado Básico de Saúde e Seguridade, então necessitam fazer o teste. Se estão fazendo este curso a distância devem contatar a seu contato durante a formação para que arranje o teste. Se o estão fazendo como parte de um curso presencial então terão o teste em breve.....
65. Não se preocupem, boa sorte e mantenham-se a salvo.